

Prevención y tratamiento para la diabetes

Recuerda: Todos los servicios recomendados de prevención están cubiertos por los planes del Mercado sin ningún costo adicional.

¿Qué es la diabetes?

Más de un millón de personas son diagnosticadas con diabetes cada año, y casi 8 millones más no son diagnosticados. Sin el tratamiento adecuado, la diabetes puede causar serios problemas de salud, incluyendo ceguera, problemas con el sistema nervioso, enfermedad renal y otras complicaciones. Es importante mantenerse informado y seguir las medidas de prevención para que tú y tu familia estén protegidos.

Por lo general se diagnostican tres tipos de diabetes:

- **Tipo 1** – El cuerpo no produce insulina. La diabetes tipo 1 generalmente se les diagnostica a los niños y jóvenes. Anteriormente se conocía como diabetes juvenil. El 10 por ciento de todos los casos de diabetes son de tipo 1.
- **Tipo 2** – Con la diabetes tipo 2 el cuerpo no produce suficiente insulina o no hace uso de la insulina adecuadamente, causando altos niveles de azúcar fuera de lo normal. La diabetes tipo 2 es el tipo más común, casi el 90 por ciento de todos los casos a nivel mundial.
- **Diabetes gestacional** – Durante el embarazo, generalmente alrededor de la 24^o semana, a muchas mujeres les da diabetes gestacional. El ser diagnosticada con diabetes gestacional no quiere decir que tenías diabetes antes de concebir o que la tendrás después del parto.

Prevención

Si corres el riesgo de contraer diabetes, hay medidas sencillas que puedes tomar para prevenirla, incluyendo:

- Hacer por lo menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana
- Comer alimentos bajos en grasa y reducir las calorías que comes al día
- Bajar 7 por ciento de tu peso (o 15 libras si pesas más de 200 libras)

Diagnóstico y tratamiento

Los exámenes que te indican si eres propenso a la diabetes se pueden hacer en un consultorio, un laboratorio o con otro proveedor de la salud. Tu doctor hará varios estudios de sangre para averiguar si los niveles de azúcar son muy altos y buscará otros [síntomas](#) relacionados. Si llegas a tener un diagnóstico positivo, asegúrate de hablar con tu doctor sobre todas tus opciones de tratamiento, incluyendo:

- Chequeos regulares de la glucosa
- Inyecciones de insulina
- Prescripciones médicas
- Un régimen de dieta y ejercicio

